

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кыштымская вечерняя школа»  
(МОУ «КВШ»)

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол

от 28.08.2025 г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по УР

\_\_\_\_\_  
Н. А. Зайцева

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ «КВШ»

\_\_\_\_\_  
Т. А. Витомскова

Приказ

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Познай себя»**

**(основное общее образование)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Программа курса составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации».
- Конвенции о правах ребенка.
- Концепцией духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «КВШ»
- Плана внеурочной деятельности МОУ «КВШ»

Данная рабочая программа может быть реализована с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся,

слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем

подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет

борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление

хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу

возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия,

которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей,

способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы:** помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести

уверенность в собственных силах.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

**Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

*Аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

*Инструментальный компонент* предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во

взаимоотношениях с другими.

*Потребностно-мотивационный компонент* обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

*Задачи развития* являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;

- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу.

Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Курс занятий «Познай себя» рассчитан на 5 лет обучения для учащихся 5 – 7-х классов. Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год в каждой параллели.

В 8-9 классах по 2 часа в неделю, Форма промежуточной аттестации – парные/групповые проекты.

## 1. Результаты освоения курса

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

**Воспитательные результаты** программы распределяются по трем уровням:

— приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

— получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их

ценить (или отвергает).

— получение школьником опыта.

- самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Планируемые результаты работы определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. *Изменения в модели поведения школьника:*

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в

*монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. *Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:*

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. *Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить. Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;

- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;

- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;

- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5 класс**

#### **Раздел 1 Введение в психологию**

##### **1. Введение в психологию. Я-пятиклассник.**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я- пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

##### **Раздел 2. Я – это Я.**

###### **1. Кто Я, какой Я?**

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

###### **2. Я могу.**

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

###### **3. Я нужен.**

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

###### **4. Я мечтаю.**

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

###### **5. Я – это мои цели.**

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

###### **6. Я – это мое детство.**

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая

игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

###### **7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.**

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

#### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**

##### **1. Чувства бывают разные.**

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

##### **2. Стыдно ли бояться?**

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

##### **3. Имею ли я право сердиться и обижаться?**

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

#### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

##### **1. Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

##### **2. Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

## **раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.**

### **3. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

### **4. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

## **Раздел 6. Я и ты.**

### **1. Я и мои друзья.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука.

Сказка «светлячок».

### **2. У меня есть друг.**

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

### **3. Я и мои «колючки».**

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнетики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

### **4. Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

### **5. Я не одинок в этом мире.**

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

## **Раздел 7. Мы начинаем меняться.**

### **1. Нужно ли человеку меняться.**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

### **2. Самое важное - захотеть меняться.**

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

### **3. Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

## **6-7 классы**

## **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

### **1. Я повзрослел**

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

### **2. У меня появилась агрессия.**

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать

собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

### **3. Как выглядит агрессивный человек.**

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

### **4. Конструктивное реагирование на агрессию.**

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

### **5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.**

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

### **6. Учимся договариваться.**

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

## **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

### **1. Зачем человеку нужна уверенность в себе.**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

### **2. Источники уверенности в себе.**

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

### **3. Какого человека мы называем неуверенным в себе?**

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

### **4. Я становлюсь увереннее.**

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

### **5. Уверенность и самоуважение.**

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

### **6. Уверенность к другим.**

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

### **7. Уверенность в себе и милосердие.**

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

### **8. Уверенность в себе и непокорность.**

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

## **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

### **1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг



разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

## **2. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.**

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте?

Конфликтные ситуации.

## **3. Конструктивное разрешение конфликтов.**

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников.

Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

## **4. Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

## **5. Готовность к разрешению конфликта.**

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

# **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.**

## **1. Что такое ценности?**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

### **1. Ценности и жизненный путь человека.**

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

## **2 Мои ценности.**

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

# **8 класс**

## **1. Я и моя школа**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Ритуал приветствия. Игра «Ассоциация к лету». Визуализация

«Каким я вижу себя в пятом классе». Рисунок «Я в пятом классе». Игра «Пожелания волшебной шляпы». Ритуал прощания.

## **2. Кто я, какой я?**

Ритуал приветствия. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца. Ритуал прощания.

## **3. Мой успех в школе**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Успех в школе». Мои цели. Что мне помогает в достижении цели. Рисунок школы с дорожкой, по которой дети идут к своей цели. Ритуал прощания.

## **4. Как справиться с плохим настроением**

Ритуал приветствия. Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить.

Знакомство с методом «позитивного переформулирования». Работа с текстом. Упражнение «Я

справился». Ритуал прощания.

### **5. Мое отношение к оценке**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Оцени другого». Беседа «Мое отношение к оценке». Работа с текстом сказки «Волчонок Тёма». Анализ сказки. Поиск ответов на проблемные вопросы. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **6. Как я оцениваю себя сам**

Ритуал приветствия. Беседа «Что такое самооценка». Ответ на вопрос «Какой я?», одним словом. Упражнение «Как я оцениваю себя сам». Упражнение «Как меня оценивают другие». Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **7. Как стать уверенным в себе**

Ритуал приветствия. Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **8. Мои мечты о школе**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Школьные фантазии». Рисунок «Идеальная школа». Написание сочинения «Школа в стране Наоборот». Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **9. Как добиваться успеха**

Ритуал приветствия. Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности. Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **10. Мой класс**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Внешний и внутренний мир». Работа с художественным текстом. Упражнение «Маленький принц». Коллективный рисунок «Галактика нашего класса». Ритуал прощания. Игра «Галактический салют».

### **11. Трудное слово «нет»**

Ритуал приветствия. Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия

Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Ритуал прощания.

### **12. Я и мир**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Волшебная палочка». Работа с художественным текстом. Упражнение «Заговоры». Коллективное составление коллажа из заговоров. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **13. Чем мы отличаемся друг от друга**

Ритуал приветствия. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом

«Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый»

Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами).

### **14. Мир дружбы и сотрудничества**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «На что похожа дружба». Игра «Ассоциации». Составление коллективного коллажа «Дружба - это...».

Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **15. Давайте жить дружно**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Упражнение «Говорящие ладошки». Упражнение «Волшебный магазин». Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **16. Зачем нужна дружба?**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы дружить?». Упражнение «Незаконченные предложения». Упражнение «Суд над дружбой». Работа с художественным текстом. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Дружеский салют».

### **17. Настоящий друг - какой он?**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы дружить?». Упражнение «Темные и светлые качества настоящего друга» (заполнение таблицы). Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **18. Умею ли я дружить?**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Изобрази свое умение». Групповая дискуссия на тему «Что такое умение дружить, из чего оно состоит и нужно ли ему учиться». Упражнение «Умею ли я дружить». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Дружеский салют».

### **19. Без друзей меня чуть-чуть**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение «Рисунок страха». Рефлексия на тему «Легко ли было изобразить страх». Упражнение «Кораблекрушение». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

### **20. Без друзей меня чуть-чуть (продолжение)**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение «Рисунок дружбы» (детям предлагается нарисовать образ дружбы). Рефлексия на тему «Легко ли было изобразить дружбу». Упражнение «Групповая дискуссия». Упражнение «Объявление». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

### **21. Я и мои друзья**

Ритуал приветствия. Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». ритуал прощания.

### **22. Я не одинок в этом мире**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Снежный ком». Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок». Ритуал прощания.

### **23. Что мешает дружбе?**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Что может помешать дружбе». Работа с художественным текстом «История про заколдованного мальчика» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Разыгрывание истории про Клауса. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

### **24. Я и мои «колючки»**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Работа с художественным текстом «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым. Ритуал прощания. Игра «Салют».

## **25. Меняемся ради дружбы**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Визуализация». Упражнение «Лепка» (дети под музыку лепят образ того качества, который они увидели в предыдущем упражнении). Упражнение «Волшебный пластилин». Выставка работ. Ритуал прощания. Игра «Салют».

## **26. Что такое конфликт**

Ритуал приветствия. Игра «Ассоциации». Упражнение «Карта конфликта» (дети заполняют специальную анкету). Упражнение «Как я справляюсь с конфликтом». Групповая дискуссия на тему «Легко ли справиться с конфликтом». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

## **27. Для чего нужен конфликт?**

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Для чего нужен конфликт» (помогают или вредят конфликты человеку). Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» (заполнение таблицы). Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

## **28. Учимся разрешать конфликты**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Типичные конфликты пятиклассников». Разыгрывание конфликта с мирным вариантом решения. Работа с художественным текстом «Кнопка и пуговка» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Ритуал прощания «Я рад, что ты пришел сегодня на занятия».

## **29. Стратегии разрешения конфликта**

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Какие бывают стратегии Разрешения конфликта». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте. Ритуал прощания.

## **30. Я умею принимать другого**

Ритуал приветствия. Игра «Наши симпатии» (дети, передавая друг другу мягкую игрушку, заканчивают предложение «Мне симпатичен ..., потому что ...»). Упражнение «Почтовый ящик». Рисование на тему «Как я подружился с ...» (нужно найти в человеке что-то хорошее и написать то качество, которое помогло подружиться). Рефлексия.

Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

## **31. Нужна ли агрессия?**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Наши симпатии». Работа с художественным текстом «Притча о змее». Понятие конструктивной и деструктивной агрессии. Упражнение «Выставка». Способы погашения агрессии. Ритуал прощания «Салют».

## **32. У меня появилась агрессия**

Ритуал приветствия. Различия между агрессией и агрессивностью. Как распознать агрессивного человека. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Упражнения «Покажи агрессию», «Агрессивный продавец». Ритуал прощания.

## **33. Пойми меня**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Подарим друг другу улыбку». Работа с пословицами. Объяснение своего выбора и выбора пословицы. Игра-шутка «Пойми меня». Рефлексия, анализ занятия. Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

## **34. Теперь я другой!**

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Ассоциации». Упражнение «Я - хороший, мы - хорошие». Диагностика «Метод незаконченных предложений» (детям предлагаются карточки с незаконченными предложениями). Рефлексия «Что изменилось в вас после занятий»? Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

## **9 КЛАСС**

### **1. Я повзрослел. Изменения во мне.**

Символ моего Я. Наедине с собой. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения.

Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Понятия «уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Звезда самоуважения. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, психотехнические упражнения, коммуникативные игры, арттерапия, рефлексия.

*Вид деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

### **2. Конфликты и их роль в усилении Я.**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее

ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают

оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, моделирование и анализ проблемной ситуации, ролевая игра, арттерапия, развивающее упражнение (коллективная работа), рефлексия.

*Вид деятельности:* проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

### **3. Ценности и их роль в жизни человека.**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

Спор ценностей.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, выходная диагностика, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность.

#### **4. Развитие познавательной сферы.**

Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления. Психологическая готовность к экзаменам.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

#### **5. Профессиональное самоопределение.**

Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности.

Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.

*Форма организации:* беседа, дискуссия, психотехнические упражнения, арттерапия, развивающее упражнение, рефлексия.

*Вид деятельности:* познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

### **3. Тематическое планирование**

**5 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
-------	----------------------------	--------------

<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в мир психологии.</b>	<b>1</b>
1	Введение в психологию. Я-пятиклассник!	1

<b>Раздел 2.</b>	<b>Я – это я.</b>	<b>10</b>
2	Кто я, какой я?	2
3	Я – могу.	2
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я – это мои цели.	1
7	Я – это мое детство.	2
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>5</b>
9	Чувства бывают разные.	2
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
<b>Раздел 4.</b>	<b>Я и мой внутренний мир.</b>	<b>3</b>
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
<b>Раздел 5.</b>	<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>3</b>
14	Трудные ситуации могут научить меня.	2
15	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
<b>Раздел 6.</b>	<b>Я и Ты.</b>	<b>8</b>
16	Я и мои друзья.	1
17	У меня есть друг.	2
18	Я и мои «колючки».	2
19	Что такое одиночество?	1
20	Я не одинок в этом мире.	2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Мы начинаем меняться.</b>	<b>3</b>
21	Нужно ли человеку меняться?	2
22	Самое важное – захотеть меняться.	1
23	Письмо будущему пятикласснику.	1

6/7 классы

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

<b>Раздел 1</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	1
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	1
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	Уверенность в себе и непокорность.	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я.</b>	<b>9</b>
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
17	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
18	Конфликт как возможность развития.	2
19	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека.</b>	<b>3</b>
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	1
22	Мои ценности.	1

## 8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Я и моя школа	22
2	Я и мир	18
3	Я и мои друзья	10
4	Что такое конфликт	18



	<b>Итого</b>	<b>68</b>
--	--------------	-----------

**9 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	16
2	Конфликты и их роль в усилении Я	14
3	Ценности и их роль в жизни человека	6
4	Развитие познавательной сферы	20
5	Профессиональное самоопределение	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>